



**1** Ich mache Bestandsaufnahme. Mache mir bewusst was ich so gerne nicht mehr hätte.  
DAS sollte so nicht sein....

**2** Ich träume wie ich es möchte. Ich mache mir den Wunschzustand bewusst.  
So soll es sein....

**Jetzt habe ich Start und Ziel!**

**3** Ich erinnere mich vom Endzustand aus daran.  
Wie habe ich es erreicht?  
Was hab ich dafür gemacht?  
Wie ist es mir zwischendurch ergangen?  
Welche Zwischenziele hab ich erreicht?  
was hab ich geschafft was ich nie für möglich gehalten habe?

Hilfreich kann sein, wenn ich mir vorstelle...wenn mich jemand fragt..."Mensch, wie hast du denn dass erreicht?"  
Beim erzählen mit dem Endzustand identifizieren -verschmelzen.

**4** Dankbarkeit erleben. (fühlen)  
Dankbar ist man für etwas was man schon erreicht hat - das überzeugt das Unterbewusstsein und den Verstand.